

合い合い
助け支え

送迎開始・「げんき食堂」開店から一年

昨年2月から開始した、神宮前地域からの代々木病院への送迎活動と、会員さんの居酒屋を借りて実施している「げんき食堂」が開店して、



年明けの「げんき食堂」は1月17日開店、いなり寿司、牛皿、のっぺい汁、大根のゆずみそ煮、お汁粉とボリューム満点

動。登録者が37名、月水

金の朝8時過ぎから運転手と付き添い者が集まって始動、病院の往診車を借りて運行しています。

前日には、カレンダーに書いていても忘れがちな高齢者が多いので「明日は病院ですよ。〇時にお迎えにいきます」と一声かけます。病院ではスタ

「げんき食堂」は、毎月第1、第3水曜日の11

仲間増やし「月間」

友の会は50名の目標をみごと達成!!

10月1日〜12月末日まで「共同組織拡大強化月間」の運動をすすめてきました。

「安保法制」戦争法の発動許さず、安心できるまちづくりをめざし、院所・職員、地域との共同を

友の会は会員、いつでも元気の目標を達成することが出来ましたが、全体の目標300人の拡大には届きませんでした。

それでも友の会は目標にこだわって、最後まで追求してきたことが今後の友の会活動に繋がる成果でした。

入会には会員さんの紹介、インターネット、総

時30分に開店、毎回20人近い会員さんが集まりま

す。メニューは旬の食材を生かした、愛情でんこ盛りの手作り料理です。

ひな祭りにはちらし寿司、クリスマスの時期にはチキンなど、特別メニューも考えて提供。食材は当日の朝に購入、調理師免許をもった友の会の役員を中心に、地域の会員さんの力も借りてつくっています。みんなでにぎやかに食事をするこ

で食欲も出ます。毎回「美味しい」「お腹いっぱい」と嬉しいお言葉を

ひろげ、50回記念総会にふさわしい前進のために、仲間増やしの目標をやりきり、健診「月間」を成功させましよう。」と訴え、50人といつでも元気10部の目標を掲げて活動しました。

友の会は会員、いつでも元気の目標を達成することが出来ましたが、全体の目標300人の拡大には届きませんでした。

それでも友の会は目標にこだわって、最後まで追求してきたことが今後の友の会活動に繋がる成果でした。

入会には会員さんの紹介、インターネット、総

時30分に開店、毎回20人近い会員さんが集まりま

す。メニューは旬の食材を生かした、愛情でんこ盛りの手作り料理です。

ひな祭りにはちらし寿司、クリスマスの時期にはチキンなど、特別メニューも考えて提供。食材は当日の朝に購入、調理師免許をもった友の会の役員を中心に、地域の会員さんの力も借りてつくっています。みんなでにぎやかに食事をするこ

で食欲も出ます。毎回「美味しい」「お腹いっぱい」と嬉しいお言葉を

「美味い」「お腹いっぱい」と嬉しいお言葉を

あなたと民衆をつなぐ月間誌

いつでも元気

MIN IREN

2017 2月号 380円 好評発売中

巻頭エッセイ/共生 森川宏典

特集 **神社はどうなっている?**

民選連立 公立診療所の挑戦

楽しく育児ができるために 岡山

げんこう教室 睡眠時無呼吸症候群 熊本直樹

食と健康 生活習慣病予防の食事

発行 南関東健康研究所 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター8階 電話 03(5642)5656(代表) FAX 03(5642)5657

待望室

「ティラノザウルス!」ザウルス!」一瞬ぎゅっとしてまわりを見まわす。短時間に二度も見ただから、近くの人たちは以前から知っているのだろう。どうして誰も援助の手を出さないのだろう。

「ティラノザウルス!」

一月初め寒い日に、恐竜が五反田駅前を走っている。まさか、よくよく見ると白髪頭の上半身に汚れたダウンコート。下半身は脚そのもの。足には底に新聞紙が段ボールを重ねて、どこかへ消えた。

「ティラノザウルス!」ザウルス!」一瞬ぎゅっとしてまわりを見まわす。短時間に二度も見ただから、近くの人たちは以前から知っているのだろう。どうして誰も援助の手を出さないのだろう。

都政の選択

食の安全をどうするのか 築地移転は抜本的再検討が不可欠

豊洲新市場予定地で地下水から、環境基準の79倍もの発がん性物質・ベンゼンをはじめ、猛毒のシアン化合物、ヒ素が広範囲にわたって検出されました。これが引き金となって、小池都知事は移転延期を表明。食の安全を最優先とした検証と見直しを表明しました。

また、豊洲市場予定地の取得をめぐる、石原元知事が強引に買収をすすめる、本来東京ガスが全額負担すべき土壌汚染対策の費用を78億円にとどめ、都がその10倍、782億円も負担したことが明らかになっています。

都議会で、小池知事は「食の安全・安心の確保」とが明らかにになっています。横田の米軍基地問題も都政の大争点。昨年11月23日、横田基地にオスプレイ配備反対の集会に友の会も参加しました。



横田の米軍基地問題も都政の大争点。昨年11月23日、横田基地にオスプレイ配備反対の集会に友の会も参加しました。

ころばん体操 サプライズも好評です

12月21日、2016年最後の水曜日のころばん体操は、全身運動した後クリスマスソングで脳トレを行いました。4拍子のシングルベルから3拍子の「きよしこの夜」にリズムを切り替えたりして、歌いながら身体を動かすことは認知症予防にとても効果的です。皆で楽しく笑顔で運動することにより、心も体もほぐれてきます。

お茶の時間はお楽しみクリスマス会。サプライズで手品を披露して下さったり、折り紙のクリスマスプレゼントを全員分作って来て下さる方もいて、美味しいおやつを頂きながらとてもアットホームで和やかなクリスマス会となりました。



「ころばん体操に来てよかった」と言って下さる皆様の笑顔に、私の方

が癒やされ教えて頂く事の多い一年間でした。ありがとうございました。

今年も皆様の健康長寿のお手伝いをさせて頂きますので宜しくお願いいたします。

健康運動指導士

亀田由紀子

昨年、毎週20人、30人が通ってくださったころばん体操

「歩きカメラ」 初心者も本格派も楽しい!!

12月は東武動物公園でした。朝、東武スカイツリーラインの車から富士山を眺め到着した広大な園内は、師走の休日を楽しむ家族連れでにぎわっていました。

遊園地では、ピントを合わせている間に乗り物が通り過ぎてしまったりと、動物園では、ホワイタイガー、キリン、ラクダ、ペンギンなど久しぶりの動物たちに見入って、さあ撮ろうとする

クダ、ペンギンなど久しぶりの動物たちに見入って、さあ撮ろうとする

先生のアドバイスのように、各々気楽に散策し写真を撮る「歩きカメラ」は楽しく、この時期の夕方からのイルミネーションに心を残しつつ、心地よい疲れと共に帰路に着きました。



今回は2月神楽坂の予定です。皆さんも参加してみませんか？

幹事 松尾睦代

は、「体が軽くなる」「皆さんにお会いするのが楽しい」「健康でいられる」と喜ばれ、私たちスタッフ一同も元気をいただいております。実際に参加者の筋力がついたり、バランス感覚が整ってきたり、動きがスムーズになる姿を見て効果を実感しております。

また、ときどき行われる交流会も楽しく、昨年末のクリスマス会では参加者の方の余興や、お茶会で楽しいひとときを過ごさせていただきました。今年も脳トレ・筋トレ・リラクゼーションでよりよい教室にしていきたいと思います。経験豊富なスタッフがサポートしますので初めてでも安心です。皆様のご参加をお待ちしております。

健康運動指導士 堀 理佐

紙面なんでも 法律相談

⑮「自動車を持っているけど、生活保護は受けられる？」

Q 私は病気で仕事を辞めました。病気も完全には治っておらず、生活費もなくなってきました。生活保護では医療費がかからないので生活保護を利用したいのですが、自動車を保有している場合でも生活保護は受けられますか？

A 自動車を保有する場合、生活保護の利用自体は拒否されませんが、利用後に原則として自動車を処分(売却)するように指導されます。今や自動車は生活に欠かせない物と言っても過言ではないですが、生活保護では処分するべき財産とされ保有が認められていません。特に公共交通機関の乏しい地方では「生活保護か、自動車か」という選択を迫られている実態があり、利用したくてもできない状況があります。改善が求められます。

①障害者が自動車により通勤する場合、②公共交通機関が著しく困難な地域に居住したり、通勤したりする場合、③障害者が通院等に利用する場合、④概ね6ヶ月以内の保護から脱却することが見込まれる者(なお、この者に対しては処分指導を行わないだけで、自動車の使用は認められない)、⑤事業用自動車の場合には、事業用機械と

して認められる場合、ただし、自動車保有の要件は厳格であり紛争になりやすいのが実態です。よって、上記の要件に該当する場合には自動車を保有しながら生活保護を利用できます。設問の事案では、病気により公共交通機関の利用ができない場合などであれば生活保護を利用して自動車を処分することなく保有することが可能です。

(弁護士 林 治) ご連絡は、代々木総合法律事務所 電話(3379) 5211

お知らせ

ころばん体操

▽2月1日・8日・15日

22日の毎週水曜日

▽2月3日・10日・17日

・24日の毎週金曜日

▽10時30分〜12時

▽日パビル102号

▽参加費1回毎100円

ヨーガ教室

▽2月6日・13日・20日

・27日の毎週月曜日

▽10時〜11時30分

書道サロン

▽2月6日・27日(月)

▽13時30分〜15時30分

▽日パビル102号

▽参加費1回毎200円。必要な道具の用意はあります。

俳句の会

▽2月1日(水) 2時〜4時

健康麻雀

▽2月1日・22日(水)

2時〜4時

▽日パビル102号

▽参加費1回毎200円

布遊び

(手づくり小物)

▽2月17日(金) 午後2時〜4時まで

歩きカメラ

▽2月25日(土)

男の料理教室

▽2月18日(土) 午後6時〜

▽千駄ヶ谷社教館

▽参加費1000円

住宅リフォー ム相談会

▽2月20日(月)

▽代々木病院2F待合室

10時〜12時

▽電話相談も承ります。

○会場の「日パビル102号」は、代々木病院は

す向かい、たくみ外苑薬局となりの会議室です。

文中、79年当時の病棟は「170床」ではなく「270床」の誤りでした。

〈訂正〉

くら健1月号の3面の

すべての行事等の問い合わせ、申し込みなどは、友の会事務局までお願いします。

また、転居などで住所が変更される場合は、友の会事務局までご連絡下さい。

1階待合室の友の会事務局は平日は10時から4時まで、この時間以外は2階広報室でご用件をつけたまわります。土曜日・休日はお休みです。

直通番号 (5411) 9589
ファックス (3404) 3421



薬剤師募集!!

私たちの合言葉は「命は平等」
平和と人権を守る、民医連の薬局です
連絡先 (株)外苑企画商事 電話03(3402)2108